

# 我可以做一個小改變來改善我的健康!



選一項:

- 每天飲用四杯或以上的水。
- 限制每天飲用一小杯果汁。
- 避免高糖份飲品，例如汽水或賓治。
- 兩歲以後飲用低脂或脫脂牛奶來代替全脂牛奶。
- 每天進食不同種類的水果，新鮮的，冷藏的或罐頭包裝的。
- 每天進食兩種或以上的蔬菜，新鮮的，冷藏的或罐頭包裝的。
- 用燒,烤或烘的方法來烹調肉類，家禽和魚類。煮雞肉之前或煮好之後去皮。
- 最少有一半時間進食全穀類食物，例如燕麥片，糙米飯，墨西哥玉米薄餅和全麥麵包。
- 用植物性食油，例如芥花籽油，橄欖油，或是粟米油。
- 限制選用固體脂肪，例如豬油，人造牛油，牛油，或是起酥油。
- 減少進食油炸食物。
- 每天要活動身體，例如騎單車，跳繩，或跑步。
- 限制每天只用兩小時面對螢光幕。



在您下次的約會時間, 告訴我們有關您的小改變.